

MOOD TRACKER

DATUM: _____

DEN:

PO

ÚT

ST

ČT

PÁ

SO

NE



HODIN
SPÁNKU: _____

MOJE SLOVA PRO
DNEŠNÍ DEN:



ENERGIE:

1

2

3

4

5

MOJE CELKOVÁ NÁLADA:

RÁNO:



ODPOLEDNE:



VEČER:



CVIČENÍ

CÍL PRO DNEŠEK:



DOSÁHL JSEM SVŮJ DNEŠNÍ CÍL CVIČENÍ?

☐ ANO ☐ NE ☐ ČÁSTEČNĚ

POZITIVA:

NĚCO ÚŽASNÉHO, CO SE DNES
STALO:

VÝBĚR JÍDLA:

SNÍDANĚ: _____

OBĚD: _____

VEČEŘE: _____

SVAČINA: _____

VDĚČNOST

ZA CO JSEM VDĚČNÝ/VDĚČNÁ:

PÉČE O SEBE

JAK JSEM SE DNESKA O
SEBE STARAL(A):

- ☐ ODPOČINEK
- ☐ RODINA A PŘÁTELE
- ☐ POSLOUCHÁNÍ HUDBY
- ☐ MAZLÍČCI
- ☐ ČTENÍ

MOJE POCITY

- | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ MILOVÁN(A) | ☐ ŠŤASTNÝ(Á) | ☐ MOTIVOVANÝ(Á) | ☐ OSAMĚLÝ(Á) |
| ☐ RESPEKTOVÁN(A) | ☐ OPTIMISTICKÝ(Á) | ☐ PASIVNÍ | ☐ SMUTNÝ(Á) |
| ☐ HRDÝ(Á) | ☐ KLIDNÝ(Á) | ☐ ZNUDĚNÝ(Á) | ☐ DEPRESIVNÍ |